

Workshop Yoga Nidra

Ben je toe aan diepe ontspanning? Verlang je naar fysieke, mentale en emotionele rust? Wil je de oeroude slaap van de yogi's zelf ervaren? Wees welkom bij deze heilzame workshop Yoga Nidra!

Yoga Nidra wordt ook wel 'slaapyoga' genoemd. Maar tijdens deze bijzondere vorm van yoga zijn je zintuigen juist superalert en wakker. Een uur Yoga Nidra staat gelijk aan vier uur slaap. Hello rust! In de yoga traditie wordt deze vorm gebruikt om diep gewortelde patronen, de samskara's, te reinigen. Onbewuste programma's die de drijvende kracht zijn achter ons dagelijks handelen komen tot rust en worden gereset. Het effect:

- Minder stress
- Helderheid van geest
- Meer balans
- Verbeterde nachtrust

Door middel van ademhalings- en ontspanningsoefeningen brengen we de hersenen tot rust. Ze bereiken dezelfde staat als wanneer je in diepe slaap zou zijn. Tegelijkertijd ben je zelf echter wakker en helder. Gedurende de workshop neemt niet alleen je emotionele onrust af, ook fysiek en mentaal kom je dichterbij je ware Zelf: eenheid, rust en liefde.

Start jouw weekend ontspannen en geniet van deze Yoga Nidra-workshop!

Kleed jezelf warm en comfortabel aan en neem, indien gewenst, een kussen en deken mee. Vergeet niet je vooraf aan te melden!

Datum : Vrijdag 27 januari 2023
Tijd : 20.00h – 21.30h
Kosten : €17,50 p.p.

Aanmelden kan tot uiterlijk 20 januari a.s.

